

# 12月分

# 給食献立予定表

栃木県立宇都宮商業高等学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2 (月)	麦ご飯 厚揚げとキャベツの回鍋肉 大根エビあん スープ 牛乳 杏仁プリン	845 33.7 25.9 2.5
3 (火)	麦ご飯 ほっけの塩焼き マカロニサラダ 牛乳 豚汁 ヨーグルトデザート	847 36.1 24.2 2.7
4 (水)	麦ご飯 ミラノ風チキンカツ 牛乳 スープ ブロッコリーサラダ アセロラミルク	895 33.3 24.8 2.4
5 (木)	肉うどん 天ぷら (竹輪・白身魚) 牛乳 かぼちゃプリン	823 34.2 32.8 3
6 (金)	中華丼 オムレツ 牛乳 春雨スープ ニラまんじゅう	858 35.1 30.0 2.7
9 (月)	麦ご飯 ハンバーグデミソース スープ ポテトサラダ 牛乳 グレープゼリー	869 30.3 27.6 2.1
10 (火)	ピザトースト サーモンフライ クリームシチュー 牛乳 豆乳パンナコッタ	825 36.9 34.5 3.0
11 (水)	麦ご飯 焼き鯖のエノキあんかけ 肉じゃが みそ汁 牛乳 レモンカスタードタルト	887 33.9 26.4 3.1
12 (木)	麦ご飯 豚カツ ニラともやしの中華和え みそ汁 牛乳 県産生乳ヨーグルト	842 33.3 26.6 2.2
13 (金)	豆のカレー メンチカツ 牛乳 アセロラゼリー	898 31.5 28.1 2.3
16 (月)	麦ご飯 さんま開フライ バンサンズ たまごスープ 牛乳 バニラシュークリーム	898 30.9 33.9 2.2
17 (火)	醤油ラーメン エビシューマイ ナムル 牛乳 ミニ中華まんセレクト (肉まん・あんまん)	808 34.3 23.5 3.8
18 (水)	麦ご飯 ミートローフ チーズサラダ わかめスープ 牛乳 プリン	884 33.7 30.4 3.6
19 (木)	麦ご飯 鶏から揚げ ミニおでん 牛乳 みそ汁 塩バニラワッフル	893 36.0 28.6 3.3
20 (金)	かぼちゃのクリームパスタ 白身魚フライ 牛乳 ライ麦パン	881 33.7 27.2 2.8
23 (月)	オムライス ハンバーグ 牛乳 スープ サンタさんのケーキセレクト (いちご・チョコ)	880 32.6 31.0 3.1

※ 食材の都合により変更になる場合があります。